اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت ۱۷۴)

درمان بیماری (بخش ۲۱)

خون (۴)

قبل از ادامه این بحث، جهت تبیین بیشتر در مورد مقوله خون در قرآن؛ باید بدانیم که قرآن کتابی آخرالزمانی است. وقتی می فرماید که خون حرام است ؛ قطعا بدانید که در سرنوشت انسان بسیار تاثیرگزار است. مثال خون در زمان ما داروها، قرصها، مکملها و ... است. خدای حکیم ابتدا آن را حرام کرده است، بعد می فرماید که در حالت اضطرار بدون برگشت و بدون زیاده روی؛ میتوان از آن استفاده کرد. این یعنی مصرف خون (داروها، قرصها و ...)، از نظر قرآن یک توصیه و دستور نیست و بلکه یک حالت ناچاری و ناگزیر و اضطراری است. فرض کنید یکی بیمار میشود، هیچ راه حلی برای درمان او وجود ندارد، در این حالت بن بست، استفاده از داروها و قرصها اشکالی ندارد، آن هم به شرط برنگشتن دوباره و عدم زیاده روی.

یکی گفت که پس آیا مقداری دروغ در حالت و مواقع ناچاری اشکالی ندارد؟ اگر حالت بن بست و ناچاری در حد خطر جانی پیش آمده باشد، مشکلی ندارد. ما باید آیات قرآنی در مورد خون را بخوانیم و بدانیم که چی میگوید و دقیقا طبق آن عمل کنیم. در ضمن نباید از این مورد سوء استفاده کرد و خود را فریب داد. به هر حال قرآن ممکن است برای بعضی ها موجب خسران شود. وقتی برای یک مشکل، راه حل رحمانی وجود دارد، استفاده از روشهای مضر بی معنا و کفر است. انسان اگر فکر میکند که در استفاده بی رویه و بدون اضطرار از داروها، زرنگی می کند، دارد خودش را فریب میدهد و واقعیت را می پوشاند و کفر میکند و البته نتیجه کفرش به خودش بر می گردد.

هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ فَمَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُ وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ إِلَّا مَقْتًا وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرُهُمْ إِلَّا خَسَارًا ﴿۳۹﴾

اوست آن کس که شما را در این سرزمین جانشین گردانید پس هر کس کفر ورزد کفرش به زیان اوست و کافران را کفرشان جز دشمنی نزد پروردگارشان نمی افزاید و کافران را کفرشان غیر از زیان نمی افزاید (۳۹)

در آیه چندین نکته مهم مطرح است:

- هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ = خدا انسان را در زمین قرار داد.

فَمَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُ = پس هر کس کفر ورزد، نتیجه کفرش علیه خودش خواهد بود= کسی که واقعیت را بپوشاند و کفر کند، عواقب کفرش به خودش بر می گردد.

- وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ إِلَّا مَقْتًا = کافران را کفرشان جز دشمنی نزد پروردگارشان نمی افزاید = هر کفری، اثرات تصاعدی دارد و در نهایت کافران تصمیم خود را می گیرند و ضد روشهای رحمانی خواهند شد و ضد آن جبهه گیری میکنند.
- وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرُهُمْ إِلَّا خَسَارًا = کافران را کفرشان غیر از زیان نمی افزاید = پس کفر زیان است.

پس کلک زدن و بدون اضطرار از مواد خون مانند استفاده کردن و سوء استفاده از آیات و اجازه خدا، به ضرر افراد تمام میشود و افراد رو به نابودی خواهند رفت.

در قسمتهای قبل درمان بیماری (مقاله در مورد طالوت) متوجه شدیم که بسته‌بندی‌های خدا بی حکمت نیست. اگر شما هویج بخورید، یک یا دو هویج می‌خورید، اما اگر آن را به آبمیوه تبدیل کنید، دو سه برابر می توانید بخورید. سپاهیان طالوت با رودخانه ای طعم دار برخورد میکنند و طالوت توانایی واقعی سپاهیانش را بوسیله آن آزمایش میکند (رودخانه در این آیه نشانه فراوانی و در دسترس بودن است). چیزهایی که زیاد است و آدمی از آن زیاد میخورد، باعث

بیماری و از دست دادن توان واقعی میشود. هر چیزی که فراوان بود و در دسترس بود، دلیلی برای زیاده روی در مصرف آن نیست. در اینجا ماهیت واقعی و توان واقعی افراد در پرهیز و تقوا مشخص میشود. پرهیز و تقوای واقعی (چه در زمینه تغذیه و چه در زمینه روان و نگاه و شنیدن) زمانی مشخص میشود که آدمی خودش به دلخواه و اراده خود از این چیزها پرهیز کند. معنای واقعی پرهیزگاری هم همین است. طالوت سپاهیانش را در انتخاب مقدار تغذیه آزاد گذاشت. زیرا آزادی در انتخاب و تعادل تغذیه و پرهیز در زمان فراوانی و در زمان در دسترس بودن، فاکتور مهمی برای درمان و انسجام روانی است.

طالوت می توانست، خودش برای هر کدام از سپاهیانش، یک مقدار مشخص از آن نهر در نظر بگیرد و به آنها بدهد. ولی این روش جالب نبود و افراد سپاه او باید به دلخواه و اراده کامل خویش از خوردن آن نهر پرهیز میکردند (نهر در قرآن نشانه فراوانی است). این ثابت میکند که اراده و انتخاب و آگاهی و پرهیز آگاهانه و آزادانه بیمار در درمان بیماری او بسیار مهم است. حتی میتوانم بگویم، فاکتور اصلی درمان در این قسمت است. زیرا بیشتر نیروی درمان در قسمت اراده بیمار نهفته است. بیمار باید بداند که چه مسیری را قرار است طی کند و چه اتفاقی قرار است بیفتد و چه باید بکند و چه باید نکند و هدف چیست.

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُو اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿۲۴۹﴾

و چون طالوت با لشکریان [خود] بیرون شد گفت خداوند شما را به وسیله رودخانه ای خواهد آزمود پس هر کس از آن بنوشد از [پیروان] من نیست و هر کس از آن نخورد قطعا او از [پیروان] من است مگر کسی که با دستش کفی برگیرد پس [همگی] جز اندکی از آنها از آن نوشیدند و هنگامی که [طالوت] با کسانی که همراه وی ایمان آورده بودند از آن [نهر] گذشتند گفتند امروز ما را یارای [مقابله با] جالوت و سپاهیانش نیست کسانی که به دیدار خداوند یقین داشتند گفتند بسا گروهی اندك كه بر گروهی بسیار به اذن خدا پیروز شدند و خداوند با شکیبایان است (۲۴۹)

خدای حکیم، مخالف خوردن آب میوه نیست. اما با بسته بندی مثلا هویج بصورت جامد و سفت بودن آن؛ میخواهد میزان و پیمانه خوردن آب هویج را به ما گوشزد کند. دلیل این امر آن است که از آنجا که خود هویج فیبر دارد باعث می‌شود که قند آن بتدریج و با آهستگی جذب بدن شود. اما آبمیوه که بیشتر فیبرش را از دست داده، به یکباره جذب بدن می‌شود و بدن ما به دریافت مقدار زیادی قند و دوپامین عادت میکند و این برای ما مشکل زاست و ممکن است در دراز مدت ما را دچار دیابت و مشکلات دیگر کند. این مورد برای نانهای بدون سبوس هم مطرح است. نان بدون سبوس خیلی زود جذب میشود و ممکن است افراد را دچار دیابت و پرخوری کند. در خوردن نانهای بدون سبوس نباید زیاده روی کرد و اندازه و پیمانه خود را

باید بدانیم. اصلا آیه طالوت میخواهد به ما یاد دهد که افراد باید با دلخواه خویش و با اراده خود، اندازه نگه دارند. اگر در دسترس بود و اندازه نگه داشتی، این کار بسیار با ارزش است.

در مورد نانهای سبوس دار، به علت دیر هضم بودن و زیاد خوشمزه نبودن، اندازه و پیمانه را میتوان براحتی نگهداشت. نان بدون سبوس، حتی ممکن است دستگاه گوارش بدن ما را در مورد سیری به اشتباه بیندازد. اما بسته بندی های خدای رحمان ما را در مصرف اینها راهنمایی میکنند. اگر تخمه را خودتان پاک کنید، یک مشت تخمه می خورید. اما اگر تخمه پاک شده و پوست کنده شده بخورید، ممکن است زیاده روی کرده و چربی زیادی وارد بدن خویش کنید.

طالوت این تکنیک را روی سپاهیانش اجرا کرد، تا تشخیص دهد که کدامیک از آنها می‌توانند در جنگ شرکت کنند و در راه خدا جهاد کنند. او میخواست بداند که واقعا چند درصد از سپاهیانش از جان خود می گذرند. این ثابت میکند که فداکاری در تقوا و پرهیز و تعادل نگهداشتن است و نه در پرخوری و زیاده روی و افراط و تفریط. این ثابت می‌کند که شیوه و استایل تغذیه در جهاد و تلاش و کوشش آدمیان موثر است. تجربه ثابت کرده است که کسانی که در بدنسازی و پرورش اندام زیاده‌روی می‌کنند، نمی‌توانند کار و تلاش و کوشش خود را به درستی انجام دهند. خدا در آیه طالوت می‌فرماید نهر، ولی نمی‌گوید چه نهری. زیرا می‌خواهد به معنای آیه کلیت دهد و یک فرمول کلی در اختیار ما قرار دهد.

اگر سبوس نان را بگیرید، زیاده خوردن از آن مضر است، زیرا سبوس نان مثل فیبر است که در طریقه جذب و هضم کربوهیدرات موثر است. جدا کردن سبوس از گندم، اشتباه است. بسته‌بندی‌های خدا همراه با فیبر است که اگر آن را بردارید منجر به ایجاد چندین مشکل می‌شود:

- **زیاده‌روی در خوردن**
- **زود و سریع جذب شدن**
- **تنبل شدن بدن و عادت به غذاهای سریع الهضم و سریع الجذب**

در واقع بسته‌بندی های خدا در تغذیه به ما صبر می آموزد. انسان باید آن را الگوی خود قرار دهد و این بهترین روش بدست آوردن پیمانه هاست. خدای مهربان و حکیم، در مورد قحطی زمان یوسف می فرماید :

قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ ﴿۴۷﴾

گفت هفت سال پی در پی می کارید و آنچه را درویدید جز اندکی را که می خورید در خوشه اش واگذارید (۴۷)

این آیه میفرماید که برای نگهداری گندم، هفت سال پیاپی آن را با خوشه اش نگهداری کنید؛ تا فاسد نشود. بسته بندی های خدای رحمان، مواد نگهدارنده نمی خواهد. بلکه روش عجیبی در آن نهفته است. آیه می فرماید که گندم را با خوشه نگهداری کنید تا خواص خود را از دست ندهد.

بشر باید از این سیستم یاد بگیرد. وقتی زمستان میرسد، برف می بارد و روی زمینهای کشاورزی می نشیند و همین برف از سرما زده شدن این محصولات جلوگیری میکند. در واقع برف یک سیستم کامل و گلخانه ای عجیب و سالمی است که بشر تا قیامت هم نمی تواند مثل آن را ایجاد کند. همانطور که در مقالات جادوی شیاطین قسمتهای آخرالزمان بیان شد، این نعمت را متاسفانه از دست خواهیم داد و وارد یک دنیای شیمیایی و پر از خطا و پر از زحمت میشویم. درس دیگری که از این آیه می گیریم این است که هر چیزی را به حالت آماده و مصرفی تبدیل نکنیم. هر چیزی را به پول تبدیل نکنیم؛ که در آن صورت قدر آن را نخواهیم دانست و در آن اسراف و زیاده روی می کنیم.

اما بشر به خیال خود، بعضی نگهداری های بیهوده را انجام میدهد که غیر از لذت، هیچ هدف دیگری پشت آن نیست. مثلا سیر را هفت سال در سرکه می اندازد، تا بعد از هفت سال بخورد. مثلا ادعا دارد که این نوع ترشی برای قلب خوب است که ادعایی اثبات نشده است. ادعاهای عجیب و غریب و افسانه ای برای این ترشی ذکر میکنند که بیشترش گزاف است. خواص خود سیر خیلی بیشتر از سیر ترشی هفت ساله است. یکی بود که سیر ترشی هفت ساله درست کرده بود و شیره خرما هم با آن قاطی کرده بود. بعضی مواقع که سرکه سیر کم باشد، شرایط تخمیر شیره خرما فراهم میشود و این ترشی به یک نوع مشروب تبدیل میشود. انسان از انواع حیله ها استفاده میکند تا خودش را فریب دهد. اگر سیر فایده ای داشته باشد، باید آن را تازه بخورید و گرنه بیشتر خواصش را از دست میدهد. بسته بندی خدای رحمان از هر نوع بسته

بندی دیگری بهتر است. انسان در بسته بندی خدای رحمان دستکاری میکند و فکر میکند معجون عجیب و جادویی بدست آورده است. مواد بی خاصیت و مرده درست میکند و فکر میکند خوشمزه است. اینها نمونه مصرف مردار است.

آیه طالوت از غرفه صحبت می‌کند. جالب است که در آیه دیگری از اختصاص یافتن غرفه‌ای در بهشت به صابران، به خاطر صبر کردن در این دنیا صحبت می‌فرماید:

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا ﴿۷۵﴾

اینانند که به پاس آنکه صبر کردند غرفه[های بهشت را] پاداش خواهند یافت و در آنجا با سلام و درود مواجه خواهند شد (۷۵)

خَالِدِينَ فِيهَا حَسُنَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا ﴿۷۶﴾

در آنجا جاودانه خواهند ماند چه خوش قرارگاه و مقامی (۷۶)

غرفه بهشتی، یعنی هر چیزی در بهشت به اندازه و میزان است و کسی بیمار نمیشود و همه چیز تحت روال طبیعی خود و متعادل طی میشود. خدای مهربان به ما دهان و دندان و مری و معده و روده داده است تا طی این فرآیند، مواد مورد نیاز بدن خود را فراهم کنیم. حتی یواش یواش غذا خوردن و جویدن کامل آن هم کمکی است به این موضوع. این فرآیند همراه با صبر و حوصله است و تا حدی زمانبر هم هست.

این فرآیند در مورد اینپوتهای روانی هم صادق است. خیلی از کلیپ‌های فضای مجازی، قطعات آماده‌ای هستند که فیبر و سبوس ندارند و مثل آبمیوه هستند. خیلی راحت میتوان در آن زیاده روی کرد. معمولا مردم زیاده روی در خوردن را بوسیله حالتهای تهوع و یا پرشدگی احساس میکنند. ولی زیاده روی در ویوی کانالهای مجازی، نشانه خاصی ندارد و تنها راه خستگی چشمان و بدن است.

شما یک فیلم دو ساعته می‌بینید، در آخرش دو سه نکته از آن برداشت می‌کنید. اما در یک کلیپ دو دقیقه‌ای ، گاهی نکات زیادی را به شما میگوید که این هم نوعی پرخوری است. گاهی در اینستاگرام دهها کلیپ نگاه می‌کنید که مثلاً یکی از این کلیپ‌ها می‌گوید: بیست نکته برای خوشبختی ، ده نکته برای شاد بودن، سی نکته برای موفقیت و ... این‌ها نتایج زیادی را به روان شما وارد می‌کنند که بیشتر اغراق است و روان شما با این همه نکات، دچار پرخوری می‌شود. اگر یک فیلم سه ساعته یک نکته داشته باشد، مفید تر است تا اینکه یک کلیپ چند دقیقه‌ای، بیست نکته داشته باشد. زیرا بیست نکته نوعی فریب است و مطمئنا تعدادی از این نکات یا دروغ هستند و یا کم اهمیت و یا منحرف کننده. نکات مهم را در کنار نکات بی اهمیت و غلط قرار دادن، خودش یک نوع فریب است و ممکن است که باعث القای حس بی تفاوتی در شما شود. فرض کنید یکی از کلیپها میگوید:

دزدی نکنید، حق کسی را نخورید ، شام غذای گوشتی نخورید

نکته اولی و دومی ، نکات مهمی هستند، اما سومی بی ربط است و ممکن است برای بی اهمیت کردن اولی و دومی گفته شود و یک نوع فریب است.

فراوانی از این نوع نکات، خیلی خطرناک است که قرآن از آن به عنوان نهر نام می‌برد. گاهی کانال‌های جوک و خنده روزانه دهها جوک دارند که همه این‌ها پرخوری است. یکی از ضررات عادت به این کانالها این است که بعد از مدتی، دیگر روان شما به این‌ها هم مقاومت پیدا می‌کند و دیگر به این نوع جوکها هم نمی خندد و باید برای شما کارشناس جوک بیاورند تا با فشار کلمات مقداری خنده بدست آورید. خیلی ها در گوش دادن آهنگها زیاده روی کردند و بعد از مدتی مجبور شدند برای کمی گریه و خنده، به کنسرتهای موسیقی بروند و هزینه های زیادی در این راه بکنند. در این حالتها، دیابت روانی پیش آمده است. وقتی دیابت روانی پیش آید یعنی در تغذیه و فرآیند جذب و هضم، صبر وجود نداشته است. بنابراین تاثیر مستقیم آن بر روان ما این است که انسان زود از کوره در می‌رود، زود عصبانی میشود، زود تصمیم میگیرد و کلاً فرایند صبر را از دست می‌دهد. کسانی که سبک تغذیه‌ای مبتنی بر عجله در جذب و هضم غذاها دارند، نمی‌توانند روزه بگیرند؛ زیرا چرخه معیوبی را برای خود ایجاد کرده‌اند. همانطور که افراط در تغذیه مشکلاتی را بوجود میاورد، تفریط هم مشکلات دیگری را بوجود می آورد. افراط و تفریط در تغذیه مشکلاتی را به وجود می‌آورد:

تفریط **: وقتی فرد غذایش را خیلی کم کند، سطح انرژیش پایین میاید، به تبع آن در فعالیتهای روزمره اش اختلال پیش میاید. دچار غم و غصه میشود و بعد دوباره کم خوری میکند و این سیکل معیوب ادامه می یابد تا به مرحله ناتوانی می رسد.**

افراط : سریع خوری و زیاده خوری هم باعث متابولیسم زیاده از حد در بدن شده و همین باعث تولید تنش و پیش فعالی و انرژی خیلی زیاد می‌شود و فرد مجبور به زیاده روی دوباره میشود و به یک پرخور واقعی تبدیل میشود و حتی به مرحله ای میرسد که تحمل دو دقیقه گرسنگی را ندارد. این فرد آنقدر از پایه های اولیه بدنی خود فاصله گرفته است که در مواقع گرسنگی، فورا فشارش می افتد و توانایی های پایه ای و اولیه خود را از دست میدهد. خدای قادر متعال در درمان بیماری ایوب از پا شروع میکند. زیرا برای درمان هر نوع بیماری قبل از هر چیزی باید به پایه ها و دفالتهای کارخانه برگردیم. وقتی بیمار میشوید، قبل از شروع هر نوع درمانی، باید پرخوری را کنار بگذارید و به حالت اعتدال برگردید. حالت اعتدال یعنی همان حالت پایه. بعضی افراد می ترسند که آب سرد روی خود بریزند. البته اگر آنها ابتدا، آب سرد را روی پاهای خود (نشانه پایه بدن) بریزند، دیگر ترسشان می ریزد و برای تر کردن بقیه بدن خود راحت ترند. از این نوع ترسها در زندگی زیاد است. به همین خاطر خدای مهربان، به ایوب به حالت امری دستور میدهد.

ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿۴۲﴾
[به او گفتیم] با پای خود [به زمین] بکوب اینك این چشمه ساری است سرد و آشامیدنی (۴۲)

این آیه، یک دستور از عالم بالاتر است و علم پزشکی هیچوقت به کنه و عمق آیه بطور کامل پی نخواهد برد. علم پزشکی باید مفاهیم این آیه را عمیقا مورد توجه قرار دهد و طبق آن عمل کند.

خدای حکیم در آیه از پا صحبت می فرماید و به ایوب دستور میدهد که با پاهای خود به زمین بکوبد. یعنی به پایه ها و دفالتهای بدنی خود برگردد. برگشتن به پایه ها و دفالتها همراه با سختی است. مثل رفتن در آب سرد. این حالت کمی جرات میخواهد و حتی ممکن است تا یکی آب سرد روی شما نریزد، ترس شما نریزد. بعضی روشهای درمان و بعضی شیمی درمانی ها دقیقا توانایی های پایه ای بدن بیمار را هدف می گیرد و در بیشتر مواقع، بیمار توانایی اولیه بدنی خود را از دست میدهد و از بین میرود. خدا کتاب نازل میکند برای همه مردم، اعم از عامه مردم، متخصصان تغذیه و درمان و غیره . همگی موظفیم از این راهنماییها استفاده کنیم.

به هر حال، افراط و تفریط در هر زمینه ای، شما را از پایه های بدنی دورتر میکند. پایه های بدنی همان حالت اعتدال است در خوردن، خوابیدن، درمان و ... . افراط و تفریط هر دو مضرند و چرخه‌های معیوبی را برای آدمی درست می‌کنند. افراد نمی‌توانند از این چرخه خارج شوند، مگر اینکه استایل خود را تغییر دهند. این چرخه معیوب در جهنم هم به معنای واقعی وجود دارد. در جهنم افراد می‌خواهند که از این چرخه خارج شوند ولی ناچارا به چرخه باز می‌گردند.

كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا مِنْ غَمٍّ أُعِيدُوا فِيهَا وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿٢٢﴾

هر بار بخواهند از [شدت] غم از آن بیرون روند در آن باز گردانیده می شوند [که هان] بچشید عذاب آتش سوزان را (۲۲)

اصلا مفهوم حلال و حرام در همین زیاده روی ها نهفته است. باید دید جدیدی نسبت به مفاهیم حلال و حرام پیدا کنیم. نان حلال یعنی عدم زیاده روی در مصرف. نان حرام هم یعنی زیرپاگذاشتن پیمانه ها، زیرا باعث شکستن حریمها می‌شود. شما یک کتاب را می‌خوانید ممکن است چندین روز طول بکشد و این باعث جذب آهستگی مطالب کتاب میشود. اما در خواندن کلیپ‌های چند دقیقه‌ای، افراد دچار زیاده‌خوری روانی می‌شوند. در این زیاده روی و زیاده خوری ها، خطوط قرمز و حریمها شکسته میشوند.

اگر تخم مرغ را در آب از قبل داغ بگذارید، می‌ترکد، یا اگر آن را به سرعت بجوشانید، باز هم می‌ترکد. آهستگی و کم بودن دما باعث پخته شدن یک تخم مرغ میشود و گرنه تخم مرغ می شکند و مواد آن بیرون می ریزد. این آهستگی باید در روان ما و در جسم ما هم تاثیر داده شود. اگر یواش غذا بخورید، بموقع متوجه سیر شدن خود می‌شوید و دیگر پرخوری نمی‌کنید. اما وقتی غذاها فیبر و سبوس نداشته باشند، باید مواظب افتادن در محوطه پرخوری باشیم.

انسان باید خودش و همچنین فرایند خودش را بشناسد. نود درصد سلامت جسم و روان در صبر است. حتی خدای مهربان اندازه و به مقدار به ما می‌دهد؛ زیرا اگر به یکباره همه چیز به ما بدهد، کار دست خودمان می‌دهیم.

وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنَزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ ﴿۲۱﴾

و هیچ چیز نیست مگر آنکه گنجینه های آن نزد ماست و ما آن را جز به اندازه ای معین فرو نمی فرستیم (۲۱)

در روم باستان، افراد پولدار در بعضی مهمانیها آنقدر می خوردند تا که استفراغ کنند. بعدش از مهمانی بیرون آمده و با فشارهایی که به خود می آوردند، سعی میکردند که آنرا استفراغ کنند تا دوباره جا باز کنند و دوباره پرخوری کنند. این فرآیند چندین بار ادامه می یافت و این شده بود تفریح پولدارهای روم باستان!

خوردن برای استفراغ و استفراغ برای خوردن

این سیکل معیوب و زشت، در میان آنان رواج داشته است. واقعا انسان هچوقت ندانست و همین حالا هم نمی داند چطوری زندگی کند و هیچوقت هم به یک سبک درست زندگی کردن دست نیافت. افراد برای بدست آوردن دوپامین و هورمون شادی ناشی از خوردن غذاها، حاضر بودند که پُر پُر بخورند تا حد استفراغ و بعد استفراغ میکردند تا دوباره جاباز کنند و آن لذت را دوباره تکرار کنند. این شده بود تفریح برایشان! این یک اعتیاد بود، البته یک اعتیاد خیلی عجیب و غریب و زشت و چندش آور.

در قسمتهای قبل ثابت شد که در زمان ما خون، همان پودرها و داروها و دوپینگها و قرصهایی هستند که بدون اضطرار مصرف میشوند. اینها ترکیب بدنی و روانی انسان

را به هم میزنند و او را دچار مشکل و ناتوانی های مختلف میکنند. مردان باشگاه میروند و مواد خون مانند مصرف میکنند و بالاتنه بزرگ میکنند و زنان مواد خون مانند مصرف میکنند و پایین تنه بزرگ میکنند و این عدم هماهنگی بین زن و مرد را بزرگتر می کند (یکی بالاتنه و دیگری پایین تنه بزرگ میکند و این دو جهت مخالف همند) و آنان را بیش از پیش از همدیگر دورتر میکند. خدای مهربان مردان و زنان را با بدنهای طبیعی آفریده است و دستکاری در خلقت خدا، نوعی دهن کجی نسبت به نظام رحمانی است و قطعا مودت و رحمت را بین زنان و مردان از بین می برد. انسان نمی داند چطوری روی زمین زندگی کند. اگر دستورات و اوامر خدا رعایت نشود، تمام این دنیا میشود مشکل برای انسان. بعد از مدتی زن و مرد میشوند رقیب و ضد همدیگر و مودت و رحمت بین آنان بی معناست.

اینها همگی نشان از ضعیف بودن انسان دارد. انسان ضعیف خلق شده است و واقعا از هر نظری ضعیف است. بنابران نیاز دارد که با شوکهایی سیستم ایمنی بدن و روان خویش را بیدار کند. گاهی افراد از دست چنین عادتهایی خسته میشوند و راه نجاتی هم ندارند. خدای مهربان برای این جور حالات، راه گشایش هم دارد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ به نام خدای رحمتگر مهربان

وَالْفَجْرِ ﴿١﴾ سوگند به سپیده دم (۱)

وَلَيَالٍ عَشْرٍ ﴿٢﴾ و به شبهای دهگانه (۲)

وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ ﴿٣﴾ و به جفت و فرد (۳)

فجر به معنای گشایش و راه حل هم هست. وقتی نا امید شوید و هیچ راه حلی ندارید و به بن بست بخورید؛ خدای حکیم در سوره فجر روش ترکیبی شبانه و زوج و فرد را با هم برای حل بن بستها ارائه میدهد. خدای رحمان برای حالتهای اضطرار این روشها را فرموده است، تا در آغوش روشهای مصنوعی نیفتیم.

زوج و فرد معانی متفاوتی را میدهد و بسته به مشکل، باید آن را متناسب انتخاب کرد. مثلا کسی که مشکل گوارشی دارد، میتواند یک روز در میان، روزه بگیرد تا ده شب وَلَيَالٍ عَشْرٍ **(ده شب = یازده روز). یا اینکه یک روز در میان، رژیم غذایی اش را عوض کند. این همان زوج و فرد است** (وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ). **یعنی ضربدری سیستم گوارشی اش را شوکه کند تا بیدار شود. اگر پزشکان در این آیات دقت کنند، میتوانند از روی آن، روشهای درمانی خوبی را بدست آورند و مردم را از دست داروهای شیمیایی نجات دهند و یا مصرف دارو را برای بیماران به حداقل برسانند. آدمی از تخصص خودش باید بدرستی و در راه صحیح استفاده کند و این در واقع مثل جهاد در راه خداست. جهان بدون تلاش و کوشش جهادگران در راه خدا، مسیر درستی را در پیش نخواهد گرفت. در زمانه ما، جهاد در راه خدا همین است. علم بشری باید به این سمت سوق داده شود که حالت خونخواری را کم کند و حالتهای اضطراری را با تحقیقات و توصیه های علمی به حداقل برساند. انسان باید در راه و مسیر حلال و حرامهای خدا گام بردارد و از نظر علمی و پژوهشی در این راه تلاش و**

کوشش کند. وقتی خدا می فرماید که خون حرام است بجز در حالت اضطرار. یعنی از نظر علمی و پزشکی تحقیقات شود که چطوری حالت اضطرارش را کم کنیم.

گاهی شاید تلاش کرده باشید که یک در را با کلید باز کنید؛ اما هر چه تلاش میکنید، کلید نمی چرخد و گیر میکند. در این حالت با دست چپ آن را آزمایش میکنید؛ براحتی باز میشود. این برای خود من بارها پیش آمده است. زیرا مقدار نیرو، جهت وارد کردن نیرو، زاویه فشار به کلید و ... برای دو دست متفاوت است. چیزی که با دست راست باز نشد، با دست دیگر آزمایش کنید، شاید باز شد. این مورد ما را یاد همان زوج و فرد می اندازد. رژیمهای متفاوت ده شبانه روزی و زوج و فرد میتواند راهگشا باشد و این همان راه حل اساسی است که در سوره فجر میفرماید.

این راه حل برای هر فردی متفاوت است و هدف این است که هر کسی به توانایی های اولیه و سطح پایه ای خود برسد. هر انسانی باید توانایی های اولیه خود را در پندار، کردار و گفتار بشناسد و به آن برگردد و در آن زیاده روی نکند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٢﴾

ای کسانی که ایمان آورده اید چرا چیزی می گویید که انجام نمی دهید (٢)

كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٣﴾

نزد خدا سخت ناپسند است که چیزی را بگویید و انجام ندهید (٣)

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا كَأَنَّهُمْ بُنْيَانٌ مَرْصُوصٌ ﴿۴﴾

در حقیقت خدا دوست دارد کسانی را که در راه او صف در صف چنانکه گویی بنایی ریخته شده از سرب‌اند جهاد می کنند (۴)

هر کسی باید به اندازه گلیم خود، پا دراز کند. حتی در این ضرب المثل هم، دارد از پا صحبت میکند. فقط در این حالت آدمی میتواند در صف رزمندگان راه خدا قرار گیرد. رزمندگان راه خدا کسانی هستند که در راه و روش رحمانی زندگی میکنند و استایل او را بر می گزینند و در راه او تلاش و کوشش خود را میکنند. قطعا خدا آنان را در راه خدا هدایت میکند.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿۶۹﴾

و کسانی که در راه ما کوشیده اند به یقین راه های خود را بر آنان می نماییم و در حقیقت خدا با نیکوکاران است (۶۹)

وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿۱۲﴾

و چرا بر خدا توکل نکنیم و حال آنکه ما را به راه هایمان رهبری کرده است و البته ما بر آزاری که به ما رساندید شکیبایی خواهیم کرد و توکل‌کنندگان باید تنها بر خدا توکل کنند (۱۲)